

# 令和4年度 山口県立大学・周南市 サテライトカレッジ 食と栄養講座 食生活の工夫で健康に



令和4年 6月3日・7月22日

13:30 ~ 15:00

会場：周南市学び・交流プラザ 交流室 4

受講料無料  
定員 30名  
(先着順)

## 1. 減塩、なにそれ?おいしいの?

6月3日 (金)

講師：看護栄養学部 栄養学科  
講師 兼安 真弓

食塩は身体にとって必要なものですが、摂り過ぎはよくありません。どのような食事をとると食塩が多くなってしまふのか、反対に食塩を減らすにはどうしたらよいか、減塩生活の傾向と対策を一緒に考えましょう。

\*申込期間：5月11日(水) 10:00 ~ 定員に達し次第締切

## 2. 毎日骨骨 (=コツコツ)、骨太生活

7月22日 (金)

講師：看護栄養学部 栄養学科  
准教授 白野 容子

毎日継続できる、骨粗しょう症予防のための食生活のポイントと簡単メニューをお伝えします。

\*申込期間：6月22日(水) 10:00 ~ 定員に達し次第締切



【申込方法】電話で住所・氏名・電話番号をお知らせください。  
窓口でも受け付けます。

【申込み・問い合わせ】周南市学び・交流プラザ

周南市中央町 4-10 TEL：0834-63-1188

\*体調管理の徹底、マスクの着用、手指消毒をお願いします。